

Projeto MEViver apresenta:

Webpalestra | 09 de dezembro - terça-feira, às 14h.

**Melhores escolhas para
mudanças de estilo de vida: idéias
para motivar e tomar decisões
pessoais e coletivas.**

Palestrante(s)

KARINA DE SÁ ADAMI GONÇALVES BRANDÃO.

Médica do HUPES e Doutoranda em Medicina e Saúde Humana(UFBA).

Públicos-alvos

Profissionais da Atenção Primária à
Saúde, gestores da saúde e estudantes.



Declaração de participação os
inscritos.

Saiba mais em: <http://telessaude.saude.ba.gov.br/agenda>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



Karina Adami

CRM BA 13372

TEGO 369

RQE GO 9698

RQE RHA 22709

- Médica Ginecologista e Obstetra
- Especialista em Reprodução Humana pela USP de Ribeirão Preto
- Titulada pela REDLARA e AMB FEBRASGO em Reprodução Assistida
- Mestre em Medicina e Saúde Humana pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública
- Doutoranda em Medicina e Saúde Humana pelo Programa de PósGraduação em Saúde da Faculdade de Medicina da UFBA em parceria com a Boston University



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

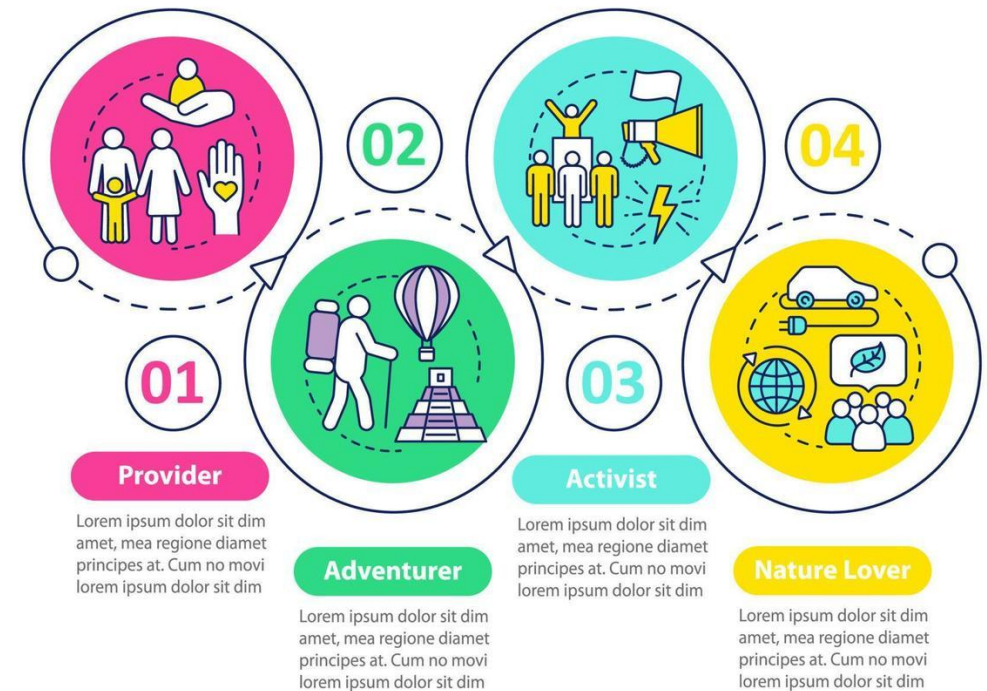
GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

ESTILO DE VIDA É MEIO ----- QUALIDADE DE VIDA É RESULTADO

A principal diferença é que **qualidade de vida** é um conceito mais abrangente, que avalia o bem-estar geral de um indivíduo em múltiplos aspectos (saúde, educação, segurança, etc.),

enquanto **estilo de vida** foca nos hábitos e comportamentos individuais, como alimentação, exercícios, consumo e rotina diária. Os dois termos são interligados, pois um estilo de vida saudável pode influenciar positivamente a qualidade de vida.

GEMINI 2.5 flash



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Da Teoria à Prática

Figura Central: Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – As Lacunas nas Diretrizes Atuais



REVISÃO DE LITERATURA SOBRE
DCNT E ESTILO DE VIDA



DIRETRIZES MÉDICAS
SOBRE DCNT



100%

Os pilares são recomendados
para DCNT

Seis pilares de estilo de vida na prevenção e controle de
doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)



53%

Os pilares são recomendados
para DCNT

→ **47%** Lacuna

Arq Bras Cardiol. 2023; 120(12):e20230408

DOI: [10.36660/abc.20230408](https://doi.org/10.36660/abc.20230408)

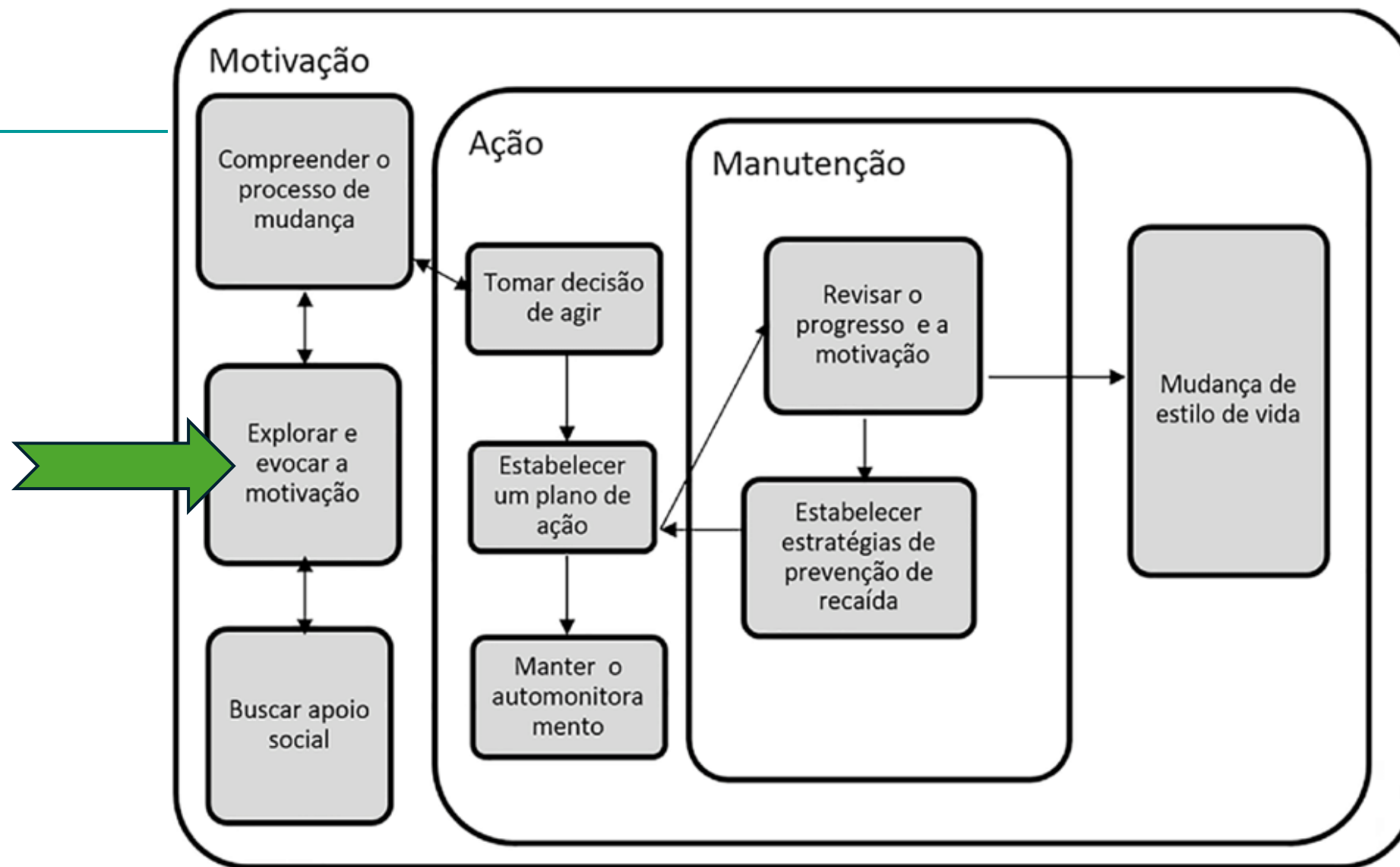


TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
DA BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



Modelo de mudança de comportamentos ligados ao estilo de vida. Adaptado de Greaves e colegas (2010)
DOI:[10.5935/1808-5687.20160017](https://doi.org/10.5935/1808-5687.20160017)



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
DA BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



A transformação é
de "dentro para fora",
acontecendo na
mente-corção antes
do comportamento.

MUDANÇAS DE ESTILO DE VIDA

TRANSFORMAÇÃO

HÁBITOS DE VIDA
ROTINAS INCORPORADAS
COMPORTAMENTO

SAÚDE INTEGRAL



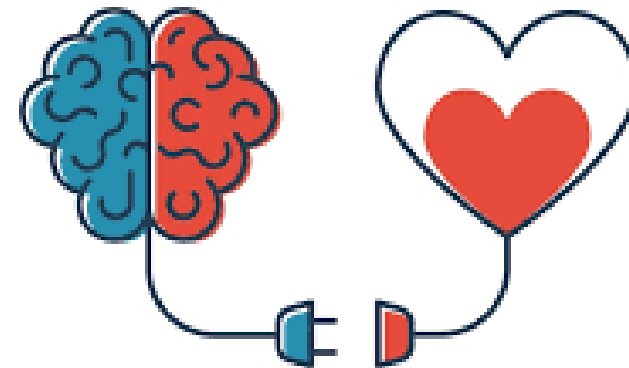
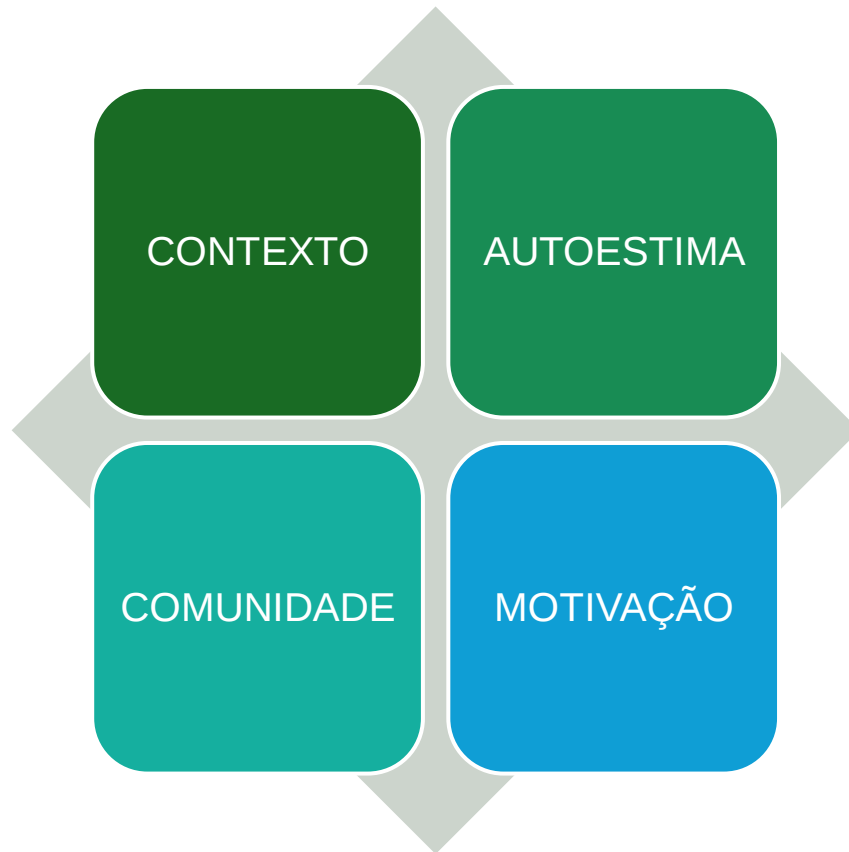
TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

TOMADAS DE DECISÃO: “MENTE – CORAÇÃO”



Freepik®



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

“Tudo Azul...”



<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/living-in-the-blue-zone>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Empoderamento pessoal ---- Melhora coletiva



<https://sapro.moderncampus.com/blog/what-campus-wellness-can-learn-from-the-blue-zones>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

“SMART” – pacto consigo e com os pares



Imagens: Freepik®

"Meu nome é Bruce. Eu tenho que parar de comer peixes. Mas hoje... hoje eu consigo! Só por hoje!"

(Bruce personagem do filme procurando Nemo Disney Pixar)

Estratégia de definição de metas

SMART

Específicas

Mensuráveis

Atingíveis

Relevantes

Temporizáveis



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Plano Pessoal de Mudança

Making your goals SMART-er

BiteSize Learning



Specific

“I will ~~get fit~~ run...



Measurable

...~~more often~~ twice a week...



Achievable

...for at least ~~20~~ 2 miles...



Relevant

...so I can finish a marathon...



Timely

...~~one day~~ by the end of 2024.”



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Do desconforto ao hábito: disciplina



Imagens: Freepik®

Superação de desafios
Resiliência
Sair da zona de conforto



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Criação de rotinas simples

Começar com algo fácil como

BEBER ÁGUA

Ideal 2 litros/dia
(08 copos de 250 ml)

Garrafa pessoal

Água potável

Contaminantes

O filtro de barro é considerado uma tecnologia social.
Crédito: Foto: Ambev



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Projeto Prático "Diário de Práticas e Vivências" (caderno) --- planner

Planejamento Semanal

DE: ____ / ____ / ____ À ____ / ____ / ____ ZONA DA SEMANA: _____

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>

<i>Fazer</i>	<i>Comprar</i>	<i>Anotações</i>

Desenvolvido por *Ylla Alves* para você!

Pinterest®

“Quadro de sonhos”

Desafios palpáveis com prazos pessoais



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

COMO MEViver?



Imagem livre: Pinterest ®

escolher caminhos
acessar ofertas

*...na busca de um **ESTILO DE VIDA**
mais saudável e equilibrado,
contribuindo para uma saúde plena
e integral*

DAR O PRIMEIRO PASSO!



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Passo 1: Autocuidado --- começa em VOCÊ!



Imagens: Freepik®

Foco em Autonomia
Responsabilidade Afetiva
Prósito



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Passo 2: O que eu consumo?



38% Funcional

Consumidores que equilibram simplicidade cotidiana com rituais mais elaborados em momentos especiais.



21% Natural

Consumidores que buscam uma rotina com menos etapas e com foco em produtos naturais ou com fórmulas mais limpas.



16% Minimalista

Consumidores que simplificam a rotina com menos produtos e mais funcionalidade.



13% Holística

Consumidores que moldam sua rotina a partir das necessidades do corpo e da mente. (bemestar, autocuidado, etc.)



11% Complexa

Consumidores que seguem rotinas completas, com várias etapas e produtos específicos para cada benefício.

Fonte: Pesquisa Proprietária Globo - Sales Excellence Insights | Outubro 2025 | Trend ou Rotina? Panorama do Consumo de Beleza no Brasil <https://gente.globo.com/panorama-consumo-beleza-brasil/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

➤ CONSUMO CONSCIENTE DE PRODUTOS



Imagens: Freepik®

*Produto ecológico é todo artigo que, artesanal, manufaturado ou industrializado, de uso pessoal, alimentar, residencial, comercial, agrícola e industrial, seja **não-poluyente, não-tóxico**, notadamente benéfico ao meio ambiente e à saúde, contribuindo para o desenvolvimento de um modelo econômico e social sustentável.*

<https://idealverde.wordpress.com/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Selos...



<https://idealverde.wordpress.com/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Certificações!

PRINCIPAIS CERTIFICADOS DO MERCADO BRASILEIRO				
		 ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS		
Orgânico Brasil A marca do Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica é o selo público oficial usado para identificar e controlar a produção nacional de orgânicos. Mais informações: www.prefiraorganicos.com.br	Inmetro O selo identifica os produtos submetidos aos testes e a certificação do Instituto Brasileiro de Metrologia, referenciando-os, direta ou indiretamente aos padrões internacionais. Mais informações: www.inmetro.gov.br	ABNT A entidade mantém o programa de rotulagem ambiental visando a ajudar os consumidores a escolherem produtos e serviços menos prejudiciais à natureza. Empresas podem aderir voluntariamente. Mais informações: http://www.abntonline.com.br/rotulo	FSC O selo do Forest Stewardship Council que no país é chamado de FSC Brasil (Conselho de Manejo Florestal) indica que a madeira utilizada resulta da produção ecologicamente adequada. É um dos mais conhecidos. Mais informações: www.fsc.org.br	Procel O selo de economia de energia existe desde 1993. Indica os produtos que apresentam os melhores níveis de eficiência energética dentro de cada categoria, proporcionando, economia na conta de luz. Mais informações: www.eleetrobras.com

<https://idealverde.wordpress.com/>



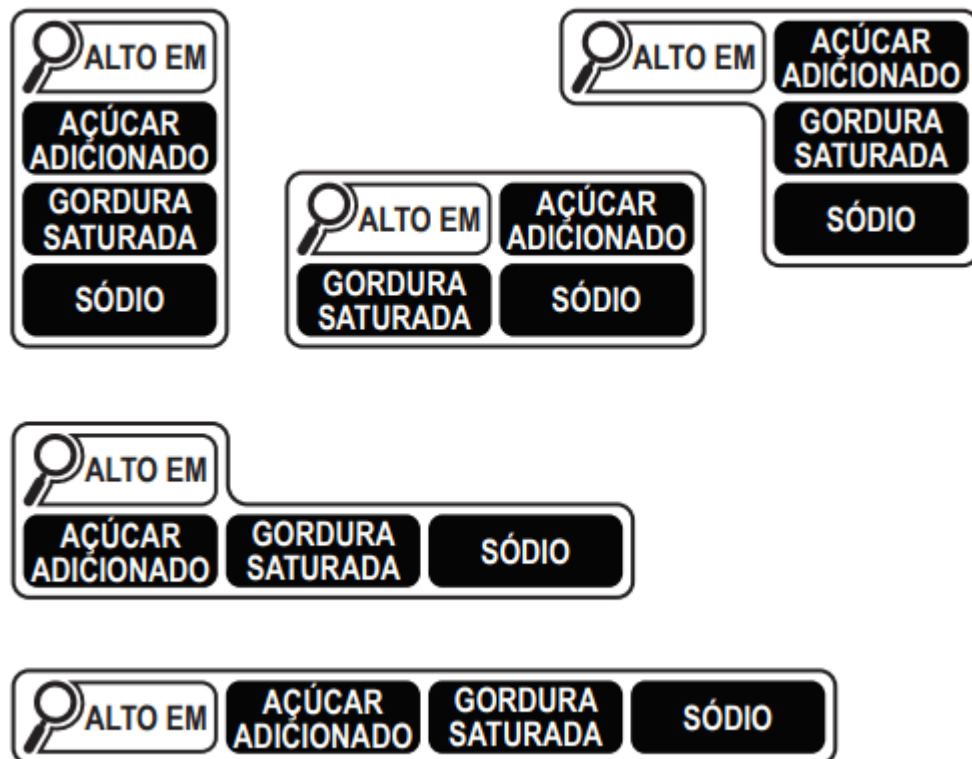
TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Aprender a ler rótulos...



Imagens: Freepik®



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Faça consultas em sites confiáveis



SERVIÇO DE INFORMAÇÕES SOBRE AGENTES TERATOGENICOS

SIAT – REPROTOX – UFBA

<https://siat.ufba.br/consulta-ao-siatba>



ENVIRONMENTAL WORKING GROUP

EWG

<https://www.ewg.org/>



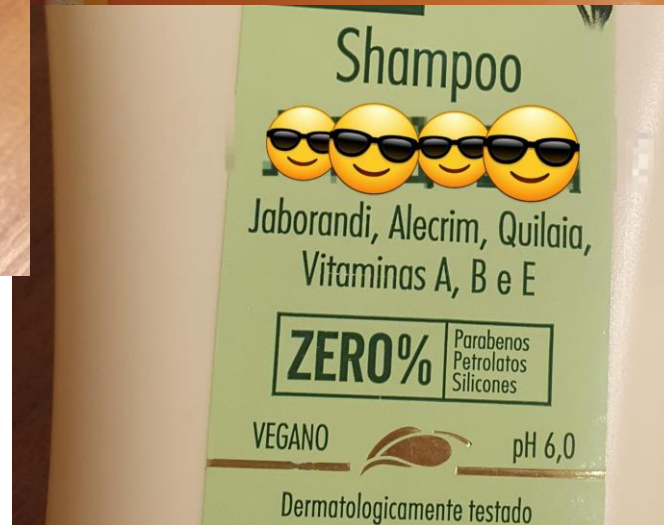
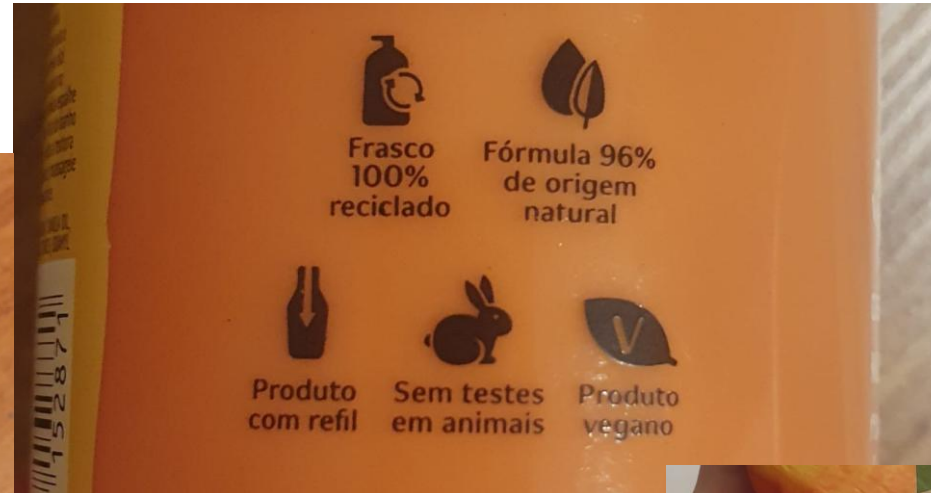
TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Pesquise preços e crie rotinas pessoais de consumo



Imagens acervo pessoal 2025

➤ ESPAÇO PROTEGIDO DE ALIMENTAÇÃO



<https://sapro.moderncampus.com/blog/what-campus-wellness-can-learn-from-the-blue-zones>



<https://vidasimples.co/saude-emocional/mindful-eating-comer-consciente-e-comer-melhor/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Refeições em Família



Imagens: Freepik®



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Classificação dos Alimentos



Adaptado de Monteiro 2016
DOI: 10.55905/revconv.18n.4-051

Quanto mais processado, mais aditivos químicos, menos saúde!



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Conheça e Frequente Feiras



<https://www.salvadordabahia.com/feiras-e-mercados-de-salvador-lista-completa-funcionamento-e-informacoes-gerais/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Sair da Inércia... Vida em movimento



Imagens: Pinterest®

Hábitos são
automáticos...

A mudança começa
com pequenas ações

(neurociência da mudança de hábito)



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

➤ RESPEITO ÀS PAUSAS



<https://absono.com.br/blog-do-sono/>



PRÁTICAS DE RELAXAMENTO E CONEXÕES COM A NATUREZA



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

"Mapeamento de Hábitos"



Imagens: Freepik®

Automonitoramento:

- ✓ Durmo pelo menos 6h por dia (meta ideal 7-8h?)?
- ✓ Mantenho espaço para atividade física 3x/sem em minha agenda?
- ✓ Faço 03 refeições e 02 lanches intervalares no cotidiano?
- ✓ Encontro com meus amigos pelo menos 01 vez ao mês?
- ✓ Tenho um momento de integração social extra trabalho 01x/sem?
- ✓ Consigo um momento só meu de pausa, autoreconhecimento e transcendência 01 x/dia?



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Minhas Decisões!



EXEMPLOS PESSOAIS

Rotina: Definir horários (dormir/acordar)

Pequenas Ações:

Praticar a Higiene do Sono...Usar uma garrafa pessoal de água ao longo do dia...Caminhar e subir escadas quando no trabalho...Restringir café a 02 doses diárias (máx 05 copinhos)

Evitar tomar café após 16h...Preferir café coado, fresco e de qualidade..Não usar celular durante as refeições e criar limites de acesso..Atividade física 3x/sem...Consumir mais orgânicos, dieta de base mais vegetal, reduzir laticínios e glúten, variar proteínas, carne vermelha 02x/sem (máximo 200g)...Mastigar os alimentos mínimo de 10 vezes antes de deglutir...Investir em minha espiritualidade e autocuidados...Preparar o café da manhã e jantar da família reunidos

Almoçar com meus filhos 4/7 dias da semana...Reduzir o consumo de álcool a eventos especiais...Tornar as pausas e momentos de ócio significativos...



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

FLORESCER



Imagens: Freepik®

FERRAMENTAS DIÁRIAS:

Exercícios de Fé

Desenvolvimento da Resiliência,
Flexibilidade e Resistência

Comunicação Não Violenta



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Jornada de crescimento...

CNV Comunicação Não-Violenta



<https://jornadaikigai.com/cnv/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Ser exemplo



Imagens: Freepik®

Para os filhos

Para os familiares

Para os alunos

Para os colegas

Para a comunidade em torno

Para o mundo

Para VOCÊ!

Por VOCÊ!

De dentro para fora e de fora para dentro



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

➤ CICLO VIRTUOSO



Imagem extraída : <https://doi.org/10.1177/15598276231205254>

CONEXÃO SOCIAL

Ser útil

PERTENCIMENTO COMUNITÁRIO REDES DE APOIO



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Habilidades culinárias: Facilitam escolhas alimentares saudáveis ao permitir o preparo de refeições balanceadas e planejadas.

Habilidades físicas: Melhoram a adesão à atividade física ao reduzir a percepção de desconforto e aumentar a autoconfiança.

Habilidades de sono: Conhecimentos sobre higiene do sono ajudam o paciente a adotar práticas que promovem um descanso mais reparador.

Habilidades sociais: Comunicação assertiva e expressão emocional melhoram as conexões interpessoais e reduzem o impacto da solidão.

Habilidades de gestão do estresse: Estratégias eficazes, como meditação e resolução de problemas, ajudam a controlar emoções e evitam comportamentos impulsivos.



Extraído do E-book “Ciência da Mudança”



TELESSAÚDEBA



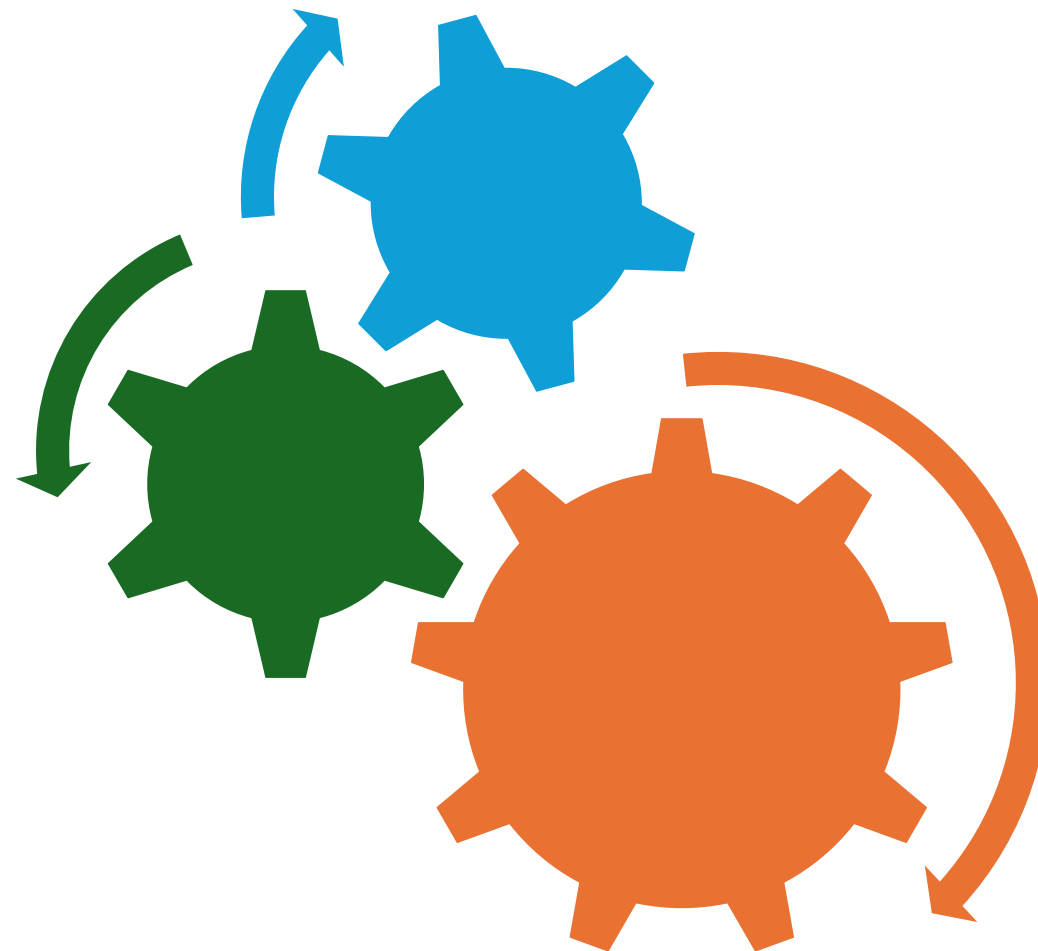
GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

➤ ENCONTRE SEUS MOTIVOS

Motivação Intrínseca: Baseada em valores internos, como saúde, propósito ou realização pessoal. É a forma mais duradoura e eficaz de motivação, pois está conectada a compromissos profundos do indivíduo.

Motivação Extrínseca: Depende de fatores externos, como recompensas financeiras ou reconhecimento social. Embora útil para iniciar mudanças, sua eficácia é limitada se não houver reforço contínuo.



Extraído do E-book “Ciência da Mudança”



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Se precisar, recomece!



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Que seja cheio de projetos
concretizados!

